

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

みなさんは、がん検診を受けたり、『がん』という病気について調べたりしたことはありますか？国保組合では、2025年4月から1年間、がんについてみなさんと理解を深めていきたいと考えています。まずは、健康だよりでがんのことを確認していきましょう。

あなたもなるかもしれない身近な病気

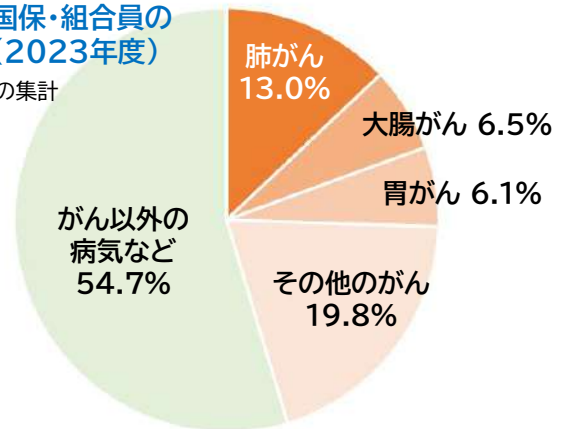
がんという病名はなじみがあるかもしれませんが、「自分はない」と思ってはいませんか？実は、**がんになる人はおよそ2人に1人**。誰でもなる可能性がある病気です。

がんの原因は、生活習慣・ウイルス・高齢化など。発症によって命を落とすこともあります。症状が出ないうち（早期がん）にみつければ9割が治ります。

このため、**がん予防には、『生活習慣の改善』とあわせて、『定期的に調べて症状が出ないうちにがんを見つけること』が重要**となります。

東京土建国保・組合員の
死亡原因(2023年度)

※74歳までの集計



検診で、できるだけ早くがんを見つける

できるだけ早く、症状が出ないうちにがんを見つける方法の1つが「がん検診（がん検査）」です。さまざまな研究から死亡率を下げるなどの**有効性がしっかりと認められているがん検診は、肺・大腸・胃・乳・子宮頸がん**の5種類。それぞれ決められた間隔で定期的に検査を受けましょう。

東京土建の健診の
予約を
お願いします！

がん検査をオプションで
付けたいんですが…



東京土建の健診では、肺がんと大腸がん※1の検査が基本の検査項目になっています。予約も別料金も無く、肺がんと大腸がんを調べることができます。

胃がん・乳がん・子宮頸がんの検査は、東京土建の健診当日のオプションとして追加できます。※2 健診別日にがん検査だけを受けるよりも安いため、ぜひご利用ください！

※1 大腸がん検査（便潜血検査）は40歳以上が対象

※2 この他、前立腺がんを50歳以上男性を対象に500円で実施

【有効性が認められている5つのがん検診】



肺がん
(胸部レントゲン)



大腸がん
(便潜血)



胃がん
(胃バリウム・胃カメラ)



乳がん
(マンモグラフィ)



子宮頸がん
(細胞診)

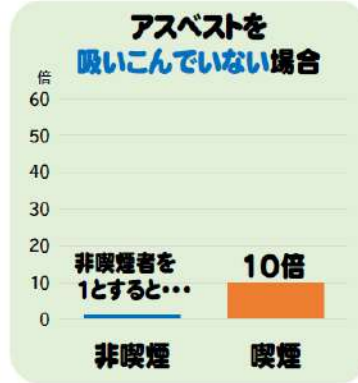
対象年齢	40歳以上	50歳以上	50歳以上	40歳以上	20歳以上
検査間隔	年に1回	年に1回	2年に1回	2年に1回	2年に1回
検査料金※3	0円	0円	2,000~3,000円	1,000円	500円

※3 契約病院で東京土建健診受診当日に実施した場合

肺がんリスクを高める「タバコ」と「アスベスト」

肺がんリスクを高める原因に、タバコとアスベストがあります。**タバコだけでもリスクは10倍ですが、タバコ+アスベストの場合はリスクが50倍に跳ね上がります。**東京土建のみなさんの喫煙率は42.6%(2023年度健診結果)。しかも、アスベストの危険にさらされる機会があるため、深刻な問題です。

また、タバコに関しては、受動喫煙による健康被害も見逃せません。禁煙外来などを利用して、ぜひ禁煙を。



薬が自宅に届く！ 無料のオンライン禁煙プログラムで 禁煙にチャレンジ

スマホなどのビデオ通話を使った医師の診察後にニコチンパッチなどの薬が自宅に届く方法なので忙しい人でも安心♪

くわしくは国保HP(右記QRコード)をご覧ください。



申込は4/1(火)から。
先着50名までの
限定実施です。急いで！



「病気になったら」の話をしておこう

医療・健康相談窓口

けんさぽ24

【相談無料・24時間対応・年中無休】

0120-201-099

・相談スタッフ:医師・保健師・看護師など
・心理カウンセラーによるカウンセリングも実施

がんについて
正しく調べる

がん情報サービス



がんが見つかったとき、不安になる人がほとんどです。**ふだんから、「病気になったら」の話をしておきましょう。**もしも本当にがんが見つかったとき、頭を整理するヒントになる可能性があります。

「病気になったら」の話をするときには、**正しいことを調べられる情報源や相談先の確認**もするのがオススメ。東京土建国保でおこなっている電話相談もぜひご活用ください。

健康ストレッチ

まずは、立ち姿勢を チェック✓

あごは少し引く

肩こりや腰痛は、姿勢・運動量・ストレスと関係があります。正しい姿勢を意識しながら、同じ姿勢を長時間とらないように気をつけましょう。



後頭部・肩甲骨・おしり・かかとの4点がまっすぐなるようにします

腰には手のひら程度のすき間ができるように

今号の内容は、国保作成動画
知って！しらべて！わたしたちの「がん」
でもご確認いただけます。
詳しくは、健康増進課または所属の支部までお問い合わせください。



編集後記

3年に1度のペースで、鳥のフンが体に落ちてきます。今年がそのタイミングだったようで、先日、右腕に着下。自転車走行中のできごとで、後ろに乗せていた次女と大笑いの帰宅となりました。運がつかますように～！

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。